



Im Trophäenzimmer zeigt Manfred Harmening seine Sammlung von Startnummern, Urkunden, Medaillen und Pokalen.

seb

Kämpfernatur

Läufer Manfred Harmening stellt sechs neue Kreisrekorde auf

VON SEBASTIAN BLAUMANN

Sportlerwahl. Für Manfred Harmening ist das vergangene Jahr eines der intensivsten in seiner Laufkarriere gewesen. Lohn der Mühen war die Verbesserung von sechs Kreisrekorden und einige Altersklassensiege wie beim Brockenmarathon oder Nürburgringlauf. „Eigentlich bin ich Marathonläufer, aber die neuen Bestmarken habe ich auf den Kurzstrecken aufgestellt“, gibt sich der 65-Jährige verwundert.

Der pensionierte Realschullehrer war schon immer sehr sportbegeistert. „Über Straßen- und Vereinsfußball, Tischtennis und Triathlon ging es zum Laufen. Meinen ersten Marathon bin ich 1990 mit 41 Jahren gelaufen. Mittlerweile habe ich 50 Marathonläufe auf dem Buckel“, erinnert sich Harmening. Dann gab es kein Halten mehr.

Den Familienvater hatte das Lauffieber gepackt und er machte mit bei ungewöhnlichen Veranstaltungen. Harmening lief beim 24-Stunden-Lauf 135 Kilometer, lief unter Tage und beim Knastmarathon. „800

SPORTLER

Meter unter der Erde, bei Temperaturen zwischen 24 und 35 Grad, mit 1000 Höhenmetern und mit Helmpflicht. Das war richtig anstrengend. Ein Erlebnis war auch der Gefängnislauf in Darmstadt. Auf dem Knastgelände musste eine Strecke von 1,7 Kilometern 24 Mal bewältigt werden“, berichtet Harmening.

Der 65-Jährige ist eine richtige Kämpfernatur. „Wenn ich mir was vornehme, dann ziehe ich es auch durch“, sagt Harmening. Das schöne am Mara-

thon seien die letzten Meter. Das Adrenalin würde in den Körper schießen. Das sei ein phänomenales Gefühl und man sei total kaputt, aber man finde sich in so einer Art Schwebestadium. „Als Marathonläufer muss man auch Schmerzen ertragen können“, weiß Harmening.

Der Obernkirchener will in diesem Jahr den Marathon-Kreisrekord von Karl-Heinz Scharf verbessern. „Die 42,195 Kilometer in Lönningen bei Osnaabrück sind eine sehr flache Strecke. Da kann der Rekord von meinem Freund purzeln“, weiß Harmening. Ein weiteres großes Ziel ist der 100. Marathon. „Den will ich mit 70 Jahren bestreiten. Deshalb muss ich jedes Jahr zehn Marathonläufe absolvieren. Das ist absolut machbar“, verrät Harmening. Zurzeit trainiert er für den Hannover-Marathon am

19. April. Sechsmal die Woche geht es auf die Laufstrecke, 60 bis 80 Kilometer kommen pro Woche zusammen. Im Jahr sind es dann ungefähr 2000 Kilometer. „Ich brauche den Wettkampf“, weiß der 65-Jährige.

Große Unterstützerin ist seine Frau Bärbel. „Wir verbinden das Laufen mit Sightseeing und waren schon in London oder Wien. Auch sind wir begeisterte Wanderer im Hochgebirge“, freut sich Harmening über den Zuspruch seiner Frau. Eine tolle Heimat sei auch der VfL Bückeburg. Das Laufen mit den Jungs mache großen Spaß. „Wir motivieren uns gegenseitig und geben Vollgas“, fühlt sich Harmening bei der Bückeburger Laufgruppe pudelwohl. Das Geheimrezept des Vielläufers ist einfach. „Vor dem Startschuss gibt es eine kleine Backpfeife“, verrät er.